

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž - menüü

26.01.2026-30.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök 26.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Tex-Mex veisehakklihakaste (valik I)	Veisehakkliha, punased oad, mais, mugulsibul, porgand, tomatipasta, toiduõli, vesi, tex-mex maitseaimesegu (küüslauk, söögisool, must pipar, petersell)	120.00
		Tex-Mex kaste hakksojamassiga	Purustatud tomat, hakksoja (sojajahu) punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, vesi, toiduõli, Tex-mex maitseainetesegu <i>jahvatatud parika, tšillipipar, võrtskõõmen, küüslaugupulber, sibulapulber, kuivatatud pune, must pipar, suhkur</i>), söögisool, petersell	20.00
		Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100.00
		Kauboikartulid	Kartul, küüslauk, tüümian, toiduõli, söögisool	100.00
		Hiina kapsa salat paprikaga	Hiina kapsas, paprika	150.00
		Porgand, hernes, valge peakapsas		150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
		Salatikaste	Porgand, hernes, valge peakapsas	10.00
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Pirn		50.00
		Porgand		50.00
Kokku:				
Teisipäev	Lõunasöök 27.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala, nisu jahu, toiduõli, piim, toidukoor , söögisool, must pipar, till	120.00
		Koorene seenekaste (G, L)	Šampinjonid, nisu jahu, toiduõli, piim , toiduk oor , söögisool, must pipar, petersell	20.00
		Kartul, aurutatud		100.00
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100.00
		Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	150.00
		Nuikapsas, mais, porrulauk		150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
		Salatikaste	Porgand, hernes, valge peakapsas	10.00
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Õun		50.00
		Peakapsas		50.00
		Kokku:		
Kolmapäev	Lõunasöök 28.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Tomatine kalasupp	Valge kala,kartul, vesi, mugulsibul, juu seller, purustatud tomat, toiduõli, suhkur, pune, petersell, küüslauk, tomatipasta	120.00
		Guljašš-supp punaste ubadega	Kartul, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, pastinaak, must pipar, peterse	20.00
		Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L, VS)	Vesi, mustsõstramahl 100%, suhkur, söögisool, täistera rukk jahu, vanillisuhkur, piim	160.00
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Õun		50.00
		Nuikapsas		100.00
Kokku:				
Neljäpäev	Lõunasöök 29.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, vesi, hapukoor , mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, toiduõli, sinep , petersell, söögisool, must pipar	50.00
		Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juur seller, mugulsibul, pastinaak, porgand, nisu jahu, tomatipüree, toiduõli, hapukoor , vesi, söögisool	140.00
		Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L, VS)	Vesi, mustsõstramahl 100%, suhkur, söögisool, täistera rukk jahu, vanillisuhkur, piim	160.00
		Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	50.00
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50.00
		Peedisalat marineeritud sibulaga	Keedetud peet, marineeritud mugulsibu(<i>sidrunimahl, mugulsibul, söögisool</i>)	50.00
		Porgand, uba, valge peakapsas		
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
		Salatikaste	Porgand, hernes, valge peakapsas	10.00
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Õun		50.00
		Nuikapsas		100.00
Kokku:				
Reede	Lõunasöök 30.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Raguu sealiha ja kõõgiviljadega (G)	Sealiha, mugulsibul, var seller , porgand, toiduõli, küüslauk, must pipar, purustatud tomat nisu jahu, pune	120.00
		Tikka Masala kastmes tofu (L)	Purustatud tomat, tofu (vesi, sojaoad, sidrunhape) , tomatipasta, vesi, maitsestamat ogurt , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, Tikka Masala maitseainesegu (<i>võrtskõõmen, paprika, koriander, ingver, kurkum, kaneel, nelk, tšillipipar</i>), söögisool, suhkur, must pipar	20.00
		Riis, aurutatud		100.00
		Bulgur, keedetud (G)	Bulgur , vesi, söögisool	100.00
		Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk	150.00
		Šampinjonid, sojauba, peet	Keedetud peet, keedetud punased oad	150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00
		Mahlajook, keskmiselt		50.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Apelsin		50.00
		Porgand		50.00
Kokku:				
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				
Üldinfo menüü kohta				
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid				
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt				
Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi				
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul				
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanklepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus				
Tähised menüüs				
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)		
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid		
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga		